

女性情商实用工具丛书 1

(香港) 梁凤仪 著

健康人生

JIAN KANG REN SHENG

广州出版社



健

康

人

生

（香港）梁凤仪 著

广州出版社

著作权合同登记 图 19 - 1998 - 021

策划编辑 黎小江 甘 谦

责任编辑 甘 谦

责任校对 刘穗文

封面设计 张 文

书 名 健康人生——女性情商实用工具丛书①

作 者 (香港)梁凤仪

出版发行 广州出版社
(广州市东风中路 503 号)

印 刷 番禺市印刷厂
(广东番禺市市桥镇环城西路工农大街 45 号)

规 格 787 × 1092 毫米 32 开本 5 印张 10 万字

版 次 1998 年 6 月第 1 版

印 次 1998 年 6 月第 1 次

书 号 ISBN7 - 80592 - 795 - 2/G · 141

定 价 8.00 元



序

每人每日都只有二十四小时，一身兼三职的我，既要做个好妻子，又不忘从商和从文，真是忙得可以。

体力劳累是无可避免的，可幸，我的精神极之愉快，因为我毕竟能履行着我的责任、发挥我的能力、完成我的心愿，以及享受我的人生。

无可置疑，我的这一身三职都是为自己的幸福和成就而努力的，静心地想，是不是也应该再分配一些时间和精力多为社会和国家作一些贡献呢！

现代人讲求效率，最忙的人只要有心，再多的工作，依然能有效地完成。方法就是在同一个时段，以同一种身分去履行不同的职责。

我一直盼望能抽空跟年青人交流，把我的人生经验告诉他们，作为他们的参考素材，以能拥有一个快乐和健康的人生。既然要作一连串的巡回大学演讲“健康人生”，是否可以一石二鸟，也同时产生慈善效应呢？于是我努力地寻求企业赞助我的巡回演讲活动，把赞助费悉数捐赠“希望工程”。非常开心得到了“白兰氏鸡精”生产商答允赞助，当我完成了这一年在内地的巡回演讲计划后，他们会拿出现金赞助费来给“希望工程”在广东省内建一所小学。成功的企业能有取之社会回馈社会的行动，真的令人感谢。

要国富家强，全民普及教育是最根本、最重要的。祖国还

有很多儿童需要我们为他们的教育关注爱心、注入力量。

为此,我很愿意为中国“希望工程”稍尽绵力。

在往后的日子里,除了个人的捐献之外,我还会积极发动亲朋、读者、客户和企业,以我们的经济力量和心思时间,一齐支持中国的教育事业。

谨以此书献给为中国下一代教育作出了贡献的人士和机构! 祝愿他们有一个身心都富强的健康人生。

目 录

第一章 追求进取

进步原动力.....	(2)
精神独立.....	(4)
热爱工作.....	(6)
胜者为王.....	(8)
指点迷津	(10)
接受挑战	(12)
辛勤的结果	(14)
最怕不长进	(16)
天不怕地不怕	(18)
定下生活目标	(20)
女人也要有事业	(22)
不求人自有人求你	(24)
一生而作两生用	(26)
人生经验亲自品尝	(28)

第二章 心态远观

自信心第一	(36)
务要扩阔心胸	(38)
自由选择生活	(40)
日常心理治疗	(42)
排遣寂寞法门	(44)

至理明言	(46)
见怪不怪	(48)
见好就收	(50)
得失寸心知	(52)
平庸也是福	(54)
金钱换快乐	(56)

第三章 举止得体

培养魅力	(64)
潇洒气派	(66)
潇洒的女人	(68)
女性的成熟	(70)
气质不可缺	(72)
魅力的折服	(74)
魅力的累积	(76)
多点微笑	(78)
服饰适己	(80)
岂止扮靓	(82)
不要贬低别人	(84)
用贬不如用褒	(86)

第四章 修养高雅

时刻铭记感谢	(94)
自得其乐	(96)
自求多福	(98)
自高身价	(100)

自制得宜·····	(102)
控制自己·····	(104)
自信与自满·····	(106)
保持心情畅顺·····	(108)
崇尚善良德行·····	(110)
施恩莫望报·····	(112)
愈叻愈快乐·····	(114)
不要记仇·····	(116)

第五章 情感积极

爱之历练·····	(124)
都市爱情·····	(126)
婚姻事业·····	(128)
人生乐事·····	(132)
爱情与事业·····	(134)
宁教人分妻·····	(136)
保密与分享·····	(138)
失恋三大法宝·····	(140)
接受金钱馈赠·····	(142)
从来欣赏男性·····	(144)

第一章 追求进取

进步原动力

知道错误后既焦躁又汗颜，根本不用责难，已经上了心，入了肺，有这种胸襟与见识，才是进步的至大原动力。

成熟的人犯了错误，不管是有心抑或无意，最难过的必然是自己。

小孩子做错了事，应该被家长责难，甚而是某种程度上的体罚也无不可，只因为孩子们对过错的领悟力不高。

成长后，责任心随着智慧日益增强，有任何错漏因自己的刻意或无心之失而酿成，一定晓得难过。

我在温哥华掉了崭新皮草大衣一事，就算我绝口没有怨言，相信谊妹海燕与送机的朋友心上都一定极端不安。

未必是他们的错漏，但在一件不幸事件中有份参与的那种感受，是可以理解的。

我之所以没有发脾气，更没有任何埋怨，也并非只为做人要训练涵养的问题。最重要的是，我着重任何人做事的动机，多于成果。

谁存心加害，就算没法子攻破我的铜皮铁骨，反而自败其国，我也会心上记着对方并非善类。相反，无意加害，却

得出个难堪的局面来呢，我一定觉得情有可原。将心比己，一天里头，自己都不知有多少次糊里糊涂做错事，连累他人，而需要对方的谅解甚至原宥。

在社会干活这么多年，最令我快慰的其中一事，是在我手下工作的人，绝少有明知过错而仍然冥顽不灵、自以为是之徒。极大部分的年轻同事都是在我把他们的错处指出来之后，就既焦躁又汗颜，根本不用责难，就已上了心、入了肺。

一生最怕跟那种有事无事找出几百个借口，利用个人观点与角度否决群众公论，实行推卸责任，为自己过错掩饰的人交手，相处合作，避之则吉。

精神独立

现代女性，一出身就要谋求经济独立，无可选择，而精神独立，比男性艰难十倍。

今日的女性要经济独立，真是易如反掌。

不必是职位高的女强人，普通一个售货员、文员或侍应生之类就能养活自己，不求别人。

轮不到你不经济独立，因为时代发达，人们的欲望跟着物质提供的质量而升高，都要忙于照顾自己，不大肯让身边的人分享辛劳成果。

于是长大了的儿女，必须经济独立。要求每人每月交回来饭钱，好等爹娘多买层楼收租，增加安全感，已是天公地道的事。

更为人心不古，防人之心日重，最有效的方法就是不把感情变作安慰，义无反顾地施予身旁众亲友，怕投资错误，会血本无归。

说实在的，到今时今日，别说是手足朋友，就算夫妇父母，大多数只会一个面包两份分，一杯水两份饮。同甘共苦已是难能可贵，要杀身成仁，未必做得到。

故此，现代女性，一出身就要谋求经济独立，无可选

择。

所谓船到桥头自然直，在生活上不求人，也实在不难办。只是女性要精神独立，不靠人，不靠家庭，实行起来，比男性艰难十倍。

妾本丝萝愿托乔木，是天生的、命定的，不能独立，不爱独立。

精神上苦练甘于做独行侠，可见的例子不多。

找不到异性伴侣，不等于精神就独立成功，仍然抓住家里头的亲人或找同性朋友作生活上的精神寄托者，比比皆是。

最可见的不能精神独立的例子，就是不管那些伴侣多么的不堪成为伴侣，都舍不得断绝往来，为什么？怕独个儿更凄凉。

热爱工作

投入恋爱中的男女一定记牢对方所有爱恶、习惯、约会。对工作善忘，只为你爱得不够。

十支手指有长短，每个人必有长处和短处。

我最羡慕那些博闻强记、过目不忘的人，阅读过的书本报刊，全部吸收融化，随时备用。

我看书，又慢又善忘，明明念得滚瓜烂熟，三朝两日，完全忘得干干净净。

然而，我对工作的记忆力相当强劲，年轻时更是无懈可击。

完全不用记事簿，上司嘱咐的，自己觉察的，同事要求的，一宗宗一件件，姑勿论大小事情，必在别人再想起之前，我已经办妥或有了答案。

任何下属跟我做事，觉得最辛苦的是我比他们记性好，从不遗漏职责。

根本上，我很多时都做了同事们的变相秘书，屡屡提他们要做何种工作，于何时完成。当我请秘书提我在某月某日做某事时，对方甚至会取笑我说：

“请放心，届时你自会提醒我去提醒你！”

年纪一过四十，记忆力大不如前，然而，烂船尚有三斤钉，只要略为借助笔记，还是没有做漏应做的功夫。

年轻的同事问：

“除了先天条件之外，后天如何培养这种记忆力呢？”

我想了想答：

“投入恋爱之中的男女一定记牢对方所有爱恶、习惯、约会。如果你会对工作善忘的话，只为你爱得不够。”

胜者为王

对天意安排，必须避重就轻；
对人为努力，则责无旁贷。

胜者为王，败者为寇，千古不易的一条道理。

究竟有没有一条万试万灵的方程式，可以帮助自己成王，避免沦为流寇呢？

我的答案是：有。

所有的成败个案，都是很多不同的先天与后天条件组合。只要我们愿意正视与承认先天条件，同时懂得把后天条件发挥得淋漓尽致就可以了。换言之，对天意安排，必须避重就轻；对人为努力，则责无旁贷。

那些天生的美人，身材样貌全都一样，若想成为明星名太都可以。相貌平庸，体态普通者，切勿参加选美。参赛与否，必须先审视先天所赋予的条件。人生的赛局五花八门，矮仔假如势必要在篮球项目上逞英雄，必败无疑。

命运是定局大势，不能改变，但总可以顺势而为，捡些便宜，避免损失。正如我们一班女友常说，老来必须穿戴端庄，切忌袒胸露臂。根本拒绝与十八廿二的青春肉弹较量，何败之有？

参赛与否的抉择，极为重要。千万别误会人生的全能冠军，是声色艺全，样样皆能者。在任何一个赛局中胜出，都